

# Bio Kichererbsen-Kokos

Datum: 22.03.2026

## Suppe

300 g                    mild  
lactose-, hefe- und glutenfrei

### Beschreibung

Sämige Suppe aus pürierten Kichererbsen mit Kreuzkümmel gewürzt und Kokosmilch verfeinert



### Zutaten

Wasser, Kichererbsen\*, Kokosmilch (BIO Kokosnussextrakt, Wasser)\*, Zucchini\*, Zwiebeln\*, Zitronen\*, Olivenöl\*, **Sellerie\***, Karotten\*, Ingwer\*, Meersalz, Dattelsirup\*, Lauch\*, Kreuzkümmel\*, Kurkuma\*

\* aus kontrolliert biologischem Anbau

### Allergene fett gedruckt

Speise kann Spuren von Getreidegluten, Erdnüssen, Lupine, Schalenfrüchten, SO<sub>2</sub> und Sulfiten, Senfsamen, Sellerie, Sesam und Soja enthalten.

### Nährwert pro 100 g

|                             |        |
|-----------------------------|--------|
| Fett                        | 4,87 g |
| davon gesättigte Fettsäuren | 3,29 g |
| Kohlenhydrate               | 5,94 g |
| davon Zucker                | 1,24 g |
| Ballaststoffe               | 2,15 g |
| Eiweiß                      | 2,61 g |
| Salz                        | 0,83 g |

**346 kJ / 82 kcal / 0,49 BE**

Haltbarkeit bei 4-6°C: 21 Tage

